

La inteligencia emocional en los niños

Título: La inteligencia emocional en los niños. **Target:** Maestros de Educación Primaria. **Asignatura:** Psicología emocional. **Autor:** Iris Gómez Antolinos, Maestra. Especialidad en Educación Primaria.

RESUMEN

Nos enfrentamos diariamente a conductas negativas y destructivas tanto dentro como fuera del contexto escolar, por lo que las competencias emocionales y sociales son necesarias para afrontar dichas emociones negativas.

En la escuela se prioriza el rendimiento académico, olvidando todos los problemas que surgen al respecto, que impiden que el rendimiento escolar sea el que verdaderamente esperábamos, y dejando de lado lo más importante, que los niños y niñas sean felices.

Veremos cómo mejorar la inteligencia emocional en los niños y algunos consejos para mejorar las habilidades emocionales.

PALABRAS CLAVE: educación emocional, inteligencia emocional, bienestar, contexto familiar.

1. INTRODUCCIÓN

El siglo XXI nos ha inducido a ver la realidad de un modo más diverso y vamos tomando conciencia lentamente de que hemos de educar los aspectos emocionales y sociales de nuestros discentes, así como la necesidad de que sean atendidos también por la familia, y no solo sea la escuela la responsable.

España se encuentra en el número cinco de la clasificación de bienestar infantil entre 21 países. Los niños y adolescentes tienen una valoración subjetiva de su bienestar muy alta, en cuanto a la satisfacción sobre su vida y su salud.

Pero esta visión tan positiva contrasta con otros datos que afirman que también tienen graves problemas, como consumo de drogas y alcohol, por ejemplo.

En nuestro país se ha generado un movimiento educativo hacia la Educación Emocional, que refleja la preocupación de los docentes al no saber cómo afrontar los cambios y desafíos que nos ofrece la sociedad, aquellos cambios que están a la orden del día y que preocupan a nuestros alumnos y alumnas.

2. ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Definimos la inteligencia emocional como una capacidad que nos permite reconocer, sentir, controlar, entender y modificar tanto nuestro estado de ánimo como el de los demás. Se considera una habilidad para asimilar y comprender los sentimientos.

La inteligencia emocional es considerada como la habilidad esencial de las personas para atender y percibir los sentimientos de forma apropiada y precisa, la capacidad para asimilarlos y comprenderlos adecuadamente y la destreza para regular y modificar nuestro estado de ánimo.

En los primeros años de vida debemos desarrollar esta habilidad, porque un niño que es acariciado y querido será un niño seguro. A veces creemos que en el ámbito educativo, lo único que nos importa es el rendimiento escolar, pero poco a poco se le va dando más importancia al ámbito afectivo, teniendo en cuenta que una buena valoración de sí mismos influirá en todos los aspectos educativos del niño.

Aquellas personas que son inteligentes emocionalmente, identifican sus propias emociones, se aceptan tanto a sí mismos como a los demás, resuelven problemas de forma más eficaz, se ponen con mayor facilidad en el lugar del otro...

Podemos diferenciar dos áreas dentro de la inteligencia emocional.

- **Inteligencia Intrapersonal:** cuando se refiere a las habilidades internas, tales como el control emocional, la autoconciencia y la capacidad de motivar a los demás y a sí mismo.
- **Inteligencia Interpersonal:** cuando se refiere a las habilidades externas, tales como las habilidades sociales o la empatía.

3. ¿PODEMOS EDUCAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE NUESTRO ALUMNADO?

Es posible educar la inteligencia emocional del alumnado, pero no solo eso, sino que educar la inteligencia emocional mejora el desarrollo socioemocional de nuestros alumnos y alumnas. Las capacidades emocionales se deben y se pueden educar.

De hecho, cuando se carece o falta inteligencia emocional, aparecen mayor número de problemas entre los discentes.

- Déficit en los niveles de bienestar y ajuste psicológico del alumnado.
- Disminución en la cantidad y calidad de las relaciones interpersonales.
- Descenso del rendimiento académico.
- Aparición de conductas disruptivas y consumo de sustancias adictivas.

Aquellos niños con habilidades emocionales son más felices y más seguros de sí mismos, por lo que tienen más éxito en la escuela.

Está demostrado que los juegos ayudan a disminuir los conflictos entre los niños y niñas, a mejorar la cooperación, la unión entre las familias... y esto mejora su inteligencia emocional, por lo que cabe decir que podemos educar dicha inteligencia, porque un coeficiente emocional elevado es tan importante como un coeficiente intelectual elevado.

Educar la inteligencia emocional les sirve a los niños y niñas para disminuir el estrés y la ansiedad que la sociedad nos demanda, y podemos enseñarles a controlar y a reconocer sentimientos, por ejemplo, cuando viven la separación de sus padres, cuando se enfrentan a los exámenes o a un cambio de centro educativo, etc.

Podemos enseñarle a modificar la bioquímica de sus emociones para ser más felices y controlar sus emociones, adaptándose de la mejor forma a las situaciones que se enfrenten.

Para ello, tendremos en cuenta las siguientes pautas u orientaciones:

- **Poner nombre a las emociones:** tenemos que aprender a saber si se trata de enfado, alegría, tristeza...
- **Identificar las emociones de las personas:** es mediante el lenguaje no verbal cuando podemos averiguar cómo se siente una persona, incluso cuando nos diga lo contrario.
- **Averiguar qué sentimos y para qué sirve:** hemos de reconocer ante que situaciones sentimos cada emoción, por ejemplo, cuando tenemos miedo es porque estamos en peligro, y sirve para protegerse.
- **Ponerse en el lugar del otro:** es muy importante entender las emociones de los demás. Nos ayuda a comprender múltiples situaciones poniéndonos en la piel de la persona que tiene el problema.

Es bueno ser capaz de ponerse en el lugar del otro para entender las emociones de los demás. No sirve pensar que la otra persona se siente como nos sentiríamos nosotros si estuviésemos en su lugar. Así, también aprenderemos a saber empatizar, a manejar el enfado, a hacer una crítica sin ofender, etc.

4. ¿CÓMO ESTIMULAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS NIÑOS?

Para saber cómo estimular la inteligencia emocional en los niños y niñas, lo primero que tenemos que hacer es conocer el desarrollo emocional del niño y niña en sus primeros años de vida para saber qué habilidades son más importantes de estimular en cada etapa evolutiva. El desarrollo evolutivo de la afectividad del niño es el siguiente:

- El recién nacido tiene cambios súbitos, pasa repentinamente de la risa al llanto. Siente malestar o sosiego y su mundo es de necesidades y afectos.
- En su primer año de vida, el afecto de la madre es lo que le permite afrontar los problemas y le proporciona seguridad.
- Les satisfacen los elogios de todas las personas que los aprecian y disfrutan de las miradas ajenas.
- Hacia los 7-8 años aparecen el orgullo y la vergüenza y se convierten en jueces y actores.
- A los 10 años comienza a ser conscientes de que deben controlar sus emociones.
- La adolescencia es una etapa bastante complicada porque puede aparecer la rebeldía como fruto de no controlar sus propios sentimientos, algunos de ellos, sentimientos fuertes.

Algunas estrategias para estimular la inteligencia emocional en los niños son las siguientes:

- **Uso del material visual:** mediante cuentos, tarjetas con dibujos... serán capaces de dar nombre a sus emociones como la tristeza, la alegría, etc.
- **Lenguaje corporal:** con gestos de sorpresa, tristeza, miedo... acercaremos a los niños a dichos sentimientos. Por ejemplo, cuando contemos un cuento, intentaremos meternos en el papel relacionando los gestos con los sentimientos, para que le sea más fácil ponerse en el lugar del protagonista, ya sea de un cuento, una serie, libro o película, así como los juegos de mímica para ponerse en el lugar del compañero.
- **Orientarlos cuando experimenten sus emociones:** hemos de dejarles claro que pueden desahogarse sin hacerse daño a ellos mismos ni a nadie, y que pueden manifestar sus sentimientos dibujando, dando puñetazos a su almohada... y sobre todo, enseñar al niño a relajarse y a controlar su respiración cuando esté nervioso.

- **Refuerzo positivo:** no solamente tengo que corregir cuando hagan las cosas mal, sino también felicitarlos cada vez que mejoren y hagan las cosas bien. Cuando se enfrenten bien a sus emociones hemos de alabarlos por su mejora.
- **Predicar con el ejemplo:** hemos de enseñarle a controlar sus emociones siendo nosotros un ejemplo a seguir, su espejo. Cuando tenemos un mal día, evitemos gritar, dar patadas, malas contestaciones a los demás, etc. enséñele a respirar hondo, a escribir en un diario, darse una ducha con agua caliente... y si alguna vez nos ven enfadados, hemos de explicarle el por qué.

5. CONSEJOS PARA LAS FAMILIAS

La inteligencia emocional puede ser mejorada por parte de las familias, favoreciendo en desarrollo de las habilidades emocionales. Para ello, hemos de tener en cuenta algunos consejos como los siguientes:

- **Muestras de cariño:** el contexto que rodea al niño será verdaderamente importante para desarrollar las habilidades emocionales. La familia siempre será el modelo a seguir para los niños y niñas. Por eso, el optimismo, la forma de relacionarse... tiende a ser imitado por los niños y siempre será positivo que vivan en un ambiente de paz y sosiego, y no de violencia y crueldad.
- **Cordialidad:** a través de la cordialidad se favorece la confianza, la comunicación, el respeto y la cooperación.

Los pequeños detalles hacia los hijos, como escucharlos al hablar simplemente, prestarles atención, fortalece la unión entre padres e hijos.

- **La estimulación intelectual:** es conveniente despertar en los niños el interés por explorar el medio, por la lectura, por el deporte... siendo para ellos, como hemos dicho anteriormente, un ejemplo a seguir.
- **Disciplina:** el niño o niña tiene que aprender que existen unas normas que son razonables e imprescindibles para una buena convivencia. Como bien sabemos, no debemos ser ni autoritarios ni demasiado permisivos, porque todo esto desemboca en un mal comportamiento. Mediante la disciplina conseguimos estabilidad emocional.

“La emoción dirige la atención, y la atención dirige el aprendizaje”. Robert Sylwester ●